

# Ragoût de haricots à la cajun

avec jalapenos marinés

Végé

Épicée

35 Minutes









Poivron vert

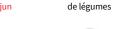


Origan





d'épices cajun





Coriandre



Concentré de bouillon

Vinaigre de vin blanc





Mirepoix



Riz basmati

**BONJOUR MIREPOIX** 

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

#### Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

#### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Origan	7 g	7 g
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Jalapeno 🥒	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

<sup>\*</sup> Essentiels à avoir à la maison

#### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

#### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002 bonjour@hellofresh.ca HelloFresh.ca



#### Préparer

Évider le jalapeno en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (CONSEIL: Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Évider, puis hacher finement le poivron vert. Hacher finement la coriandre. Retirer les feuilles d'origan de la branche. Hacher finement 1 c. à soupe de feuilles d'origan (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter et rincer les haricots dans un tamis.



### Commencer le ragoût

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la mirepoix et les poivrons verts. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ait ramolli. Ajouter la purée d'ail, l'origan, le mélange d'épices cajun et la moitié de la coriandre. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les haricots, le concentré de bouillon, 1 ½ tasse d'eau et ½ c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen et poursuivre la cuisson à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le ragoût épaississe légèrement.



#### Faire mariner le jalapeno

Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le vinaigre, 1 c. à thé de sucre et 1/8 c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire au micro-ondes 15 secondes à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le sucre se dissolve. (REMARQUE: C'est votre marinade.) Ajouter les jalapenos, puis bien mélanger. Réserver.



#### Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter 1 1/4 tasse d'eau et 1/8 c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Incorporer le riz, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Terminer le ragoût

Retirer la casserole du feu, puis incorporer 2 c. à thé de marinade (doubler la quantité pour 4 personnes). Saler et poivrer. À l'aide d'un presse-purée, écraser les haricots grossièrement. (CONSEIL: Quelques haricots seront encore entiers.)



#### Terminer et servir

Égoutter les **jalapenos** et jeter la marinade restante. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis répartir dans les bols. Verser le **ragoût** sur le **riz**, puis parsemer du **reste** de la **coriandre**. Garnir de **jalapenos marinés**.

# Le repas est prêt!